

# Refroidi?

## Soulager mal de gorge, rhume ou toux

En cas de refroidissement, ne rien faire n'est pas une bonne idée. Car de bons remèdes rendent l'affection moins sévère, l'abrègent parfois et surtout, permettent de prévenir les complications. Voyons les conseils de la droguiste ES Susanne Gisler-Küng.

Jürg Lendenmann



Susanne Gisler préconise de choisir les remèdes en fonction des symptômes. Le résultat ainsi obtenu est meilleur qu'avec un traitement comprenant des préparations combinées.

«La gorge irritée et le mal de gorge figurent parmi les premiers symptômes du rhume», explique Susanne Gisler-Küng. Mais que faire? La droguiste ES, qui a dirigé la droguerie Pfister jusqu'à ce qu'elle devienne maman, a plusieurs atouts dans sa manche: «Je recommande de se gargariser – soit avec des solutions salines, soit avec des solutions

contenant des substances anti-inflammatoires et désinfectantes. Les pastilles à sucer à la lidocaïne soulagent aussi le mal de gorge et la douleur à la déglutition.» Les élixirs spagyriques à base de sauge, bryonia, propolis, etc. et les enveloppements au séré peuvent également, à ce stade, apaiser la douleur.

### Respirer librement en cas de rhume

«En cas de rhume, je recommande de préférence un spray au sel de mer», déclare la droguiste. En début de refroidissement, une solution isotonique aide à humidifier les muqueuses. Pour obtenir un effet décongestionnant, une solution saline hypertonique est tout indiquée, idéalement en association avec l'irrigation nasale. «Elles permettent de rincer les mucosités et entraînent les micro-organismes nichés dans la cavité nasale et les sinus.» Si le nez est bouché, la droguiste conseille d'utiliser des vasoconstricteurs et décongestionnants tels que la xylo-métazoline et l'oxymétazoline. «Ils décongestionnent très rapidement la muqueuse et permettent de respirer à nouveau librement», explique la spécialiste de la santé. Il faut les choisir de préférence sans conservateurs, veiller à ne pas dépasser trois applications par jour et ne pas les utiliser plus de sept jours, au risque de dessécher la muqueuse nasale et de provoquer une accoutumance. Les médicaments décongestion-

nants, qui permettent aux sécrétions de s'écouler à nouveau, présenteraient également l'avantage d'empêcher la sinusite. «Je préconise aussi les inhalations», explique la droguiste. «Des inhalations à l'infusion de camomille, par exemple, ou avec une solution saline ou encore aux huiles essentielles telles que la menthe poivrée, le thym ou l'eucalyptus. Les sels de Schüssler n° 4 ou 6, suivant l'aspect blanchâtre ou déjà verdâtre des mucosités, peuvent être pris en soutien. D'une manière générale, il est important de boire abondamment.»

### Toux sèche

Lorsqu'un client demande un conseil en matière de toux, il est important de savoir s'il s'agit d'une toux sèche ou d'une toux grasse. Selon Susanne Gisler-Küng: «En cas de toux sèche, il faut supprimer le réflexe de la toux pour soulager les muqueuses. A cet effet, je recommande volontiers le butamirate, un principe actif disponible en sirop ou en gouttes. Le butamirate supprime l'envie de tousser. Puisque les quintes de toux nocturnes cessent, le sommeil s'améliore.» Cette molécule se marie à merveille avec un spray spagyrique: «Non seulement les sprays spagyriques peuvent être personnalisés mais contrairement aux sirops, qui se prennent trois à quatre fois par jour, ils peuvent être appliqués très régulièrement, tous les quarts d'heure ou toutes les demi-heures. Je recommande volon-

tiers en complément le sel de Schüssler n° 8, car il neutralise le dessèchement des muqueuses. Il s'intègre aussi très bien à un spray spagyrique.» Les pastilles à la glycérine sont généralement utiles en cas de toux sèche car elles hydratent et diminuent l'envie de tousser.

### Toux grasse

«En cas de toux grasse, il ne faut en aucun cas supprimer le réflexe de toux», explique la droguiste. «Les mucosités doivent être éliminées, sinon elles peuvent entraîner des complications. Je recommande de préférence les racines de pélagonium qui ont des propriétés antivirales, antibactériennes et expectorantes tout en renforçant le système immunitaire. Le pélagonium est disponible aussi bien sous forme d'elixir spagyrique que sous forme d'extrait.» A noter au moment du choix que l'extrait, contrairement au

spray spagyrique, contient de la coumarine, qui ne doit pas être prise par les femmes enceintes et les personnes présentant une prédisposition aux hémorragies. En cas de toux grasse, différents médicaments de synthèse s'avèrent utiles: «Je conseille surtout l'acétylcystéine sous forme de comprimés effervescents, à prendre pendant sept jours.»

Parmi les remèdes qui ont fait leurs preuves en cas de toux comme de rhume, se trouvent des pommades anti-refroidissement aux huiles essentielles, des émulsions spagyrques aux arômes discrets ou la pommade neutre de Schüssler n° 4. En soutien, des inhalations ainsi que les sels de Schüssler n° 4 et 6 sont conseillés, pour les rhumes par exemple. Susanne Gisler-Küng rappelle: «Il faut beaucoup boire, même en cas de toux – idéalement de la tisane pectorale et antitussive.»



Enfin, Susanne Gisler prône des remèdes individuels, à choisir en fonction des symptômes exprimés. Le résultat ainsi obtenu est meilleur qu'avec un traitement comprenant des préparations combinées.



## Burgerstein Zink-C

# Tordez le cou au chat dans la gorge.

Burgerstein Zink-C sont de délicieuses toffees à sucer contenant du zinc et de la vitamine C, à l'arôme d'orange. Le contact direct des composants avec la muqueuse pharyngée permet d'obtenir un effet local. Le zinc et la vitamine C soutiennent entre autres le fonctionnement normal du système immunitaire.

## Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie –  
Le conseil santé dont vous avez besoin.